حساب الكربوهيدرات للمصاب بالسكر بنظام الحصص

ارشادات أساسية:

- تتحلل الكربوهيدرات في أجسامنا إلى سكريات, لذا من المهم ترتيب حصصها في وجباتنا.
- تحديد عدد الحصص لكل وجبة غذائية يساعد على إنتظام مستوى السكر.
- مهم جدا التنويع بالوجبة والإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل الخضار.
- استبدال الخبز الأبيض بالخبز البر.
- تجنب السكريات والحلويات والمشروبات المحلاة والأطعمة المقلية.

- عدد الحصص لكل وجبة رئيسية المفترض تناولها (٤-٣ حصص) من الكربوهيدرات "نشويات".
- بينما عدد الحصص لكل وجبة خفيفة بين الوجبات (١-٢ حصص) من الكربوهيدرات.
- الحصة الواحدة من الكربوهيدرات = ١٥ غرام.

نظام غذائي مقترح

وجبة الإفطار (٣ إلى ٤ حصص)

الوجبة المتناولة	عدد الحصص
٢ شريحة توست أو ١ صامولي	٢ حصة كربوهيدرات
بيض أو جبن	قليل الكربوهيدرات
كوب حليب	١ حصة كربوهيدرات
سلطة	قليل الكربوهيدرات

وجبة الغداء (٤ إلى ٥ حصص)

الوجبة المتناولة	عدد الحصص
خضار مطبوخة + سلطة	قليل الكربوهيدرات
١٢ ملعقة أرز أو مكرونة	٣ حصص كربوهيدرات
لحم أو دجاج أو سمك	قليل الكربوهيدرات
حبة فاكهة	١ حصة كربوهيدرات

وجبة العشاء (٣ إلى ٤ حصص)

الوجبة المتناولة	عدد الحصص
رغيف متوسط الحجم	٢ حصة كربوهيدرات
تونة	قليل الكربوهيدرات
نصف كوب عصير	١ حصة كربوهيدرات
سلطة	قليل الكربوهيدرات

وجبة خفيفة (١ إلى ٢ حصص)

الوجبة المتناولة	عدد الحصص
٣ تمرات + قهوة عربي	١ حصة كربوهيدرات
أو لبن	١ حصة كربوهيدرات
أو فاكهة	١ حصة كربوهيدرات
أو مكسرات	قليل الكربوهيدرات

بدائل الكربوهيدرات لكل الأصناف

الحصة الواحدة من مجموعة الحليب
كوب حليب - كوب لبن - كوب زبادي - ٣ ملاعق حليب بودرة

الحصة الواحدة من مجموعة الخضار
٣ أكواب سلطة - كوب ونصف خضار مطبوخ

الحصة الواحدة من مجموعة الفواكه
تفاحة - موزة - برتقالة - ٢ فندي - ٢ تمر - ١ خوخ - ١٠ حبات عنب - ١٢ حبة كرز - ٢ برقوق - ٢ شريحة بطيخ أو كوب بطيخ - ٢ شريحة شمام أو كوب شمام - ١ رمان - ٣ شرائح أناناس أو كوب أناناس - نصف حبة مانجا - نصف كوب سلطة فاكهة - نصف كوب عصير بدون سكر - ٢ تين - ١ كمثرى - ٢ ملعقة زبيب - ٦ فراولة - ٤ مشمش
يفضل تكون الفاكهة كوجبة خفيفة بدلا من أن تكون مع الوجبة الرئيسية

الحصة الواحدة من مجموعة النشويات
شريحة توست - نصف صامولي - ربع رغيف مفرود - نصف خبز همبرجر - خبز تورتيلا صغير - ٤ ملاعق أرز - ٤ ملاعق مكرونة - ١ بطاطس صغير
- الأكلات الشعبية -
٣ أقراص مراصيع - ٢ ملعقة حنيني - ٦ ملاعق من (جريش أو قرصان أو مرقوق أو سليق أو هريس)

الحصة الواحدة من مجموعة البقوليات
- البروتين النباتي -
نصف كوب لكل من (فول أو عدس أو حمص أو فاصوليا) - ٣ حبات فلافل

مجموعة الدهون
الدهون لاتحتوي كربوهيدرات لكن يجب الاعتدال منها وأفضلها زيت الزيتون واللوز والسمسم

الحصة الواحدة من مجموعات متفرقة
ثلث كوب كورن فلكس - ٣ أكواب فشار - نصف كوب ذرة - ثلثين كوب قرع - ١٠ أصابع بطاطس - ثلث كوب فاصوليا - ثلث كوب شوفان - ٢ حبة فطاير - ٦ ورق عنب أو ملفوف - ٢ سمبوسة - ٤ حبات لقيمات بدون سكر - ملعقة سكر أو شيرة أو عسل أو مربى - ١ كبة ٣ ملاعق دقيق

مجموعة البروتينات الحيوانية
تحتوي على نسبة قليلة من الكربوهيدرات ونسبة عالية من الدهون مثل: لحم - دجاج - سمك - بيض - جبن